Calabacín al Gratín

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Sirve: 7 porciones

Ingredientes

4 tazas calabacines fínamente rebanados

1/2 taza cebolla rebanada

2 cucharadas agua

1 cucharada margarina

pimienta al gusto

3 cucharadas queso Parmesano rallado

Preparación

1. Lave y rebane las verduras. Coloque el calabacín, cebolla, agua, margarina, y pimienta en una sartén. Cubra y cocine sobre fuego medio durante un minuto.

2. Quite la tapa y cocine hasta que las verduras estén crujientes pero suaves, unos 10 minutos.

3. Voltée con una cuchara para cocinar de manera uniforme.

4. Espolvorée con el queso, agite ligeramente.

5. Sirva de inmediato.

Notas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**38**
Grasa total	**2 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	**53 mg**
Total de Carbohidrato	**3 g**
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**2 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	36 mg
Hierro	0 mg
Potasio	184 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlate Grupos de Alimentos

Vegetales	1/2 taza

Puede servirse sobre arroz o pasta. Se puede utilizar pimientos verdes en lugar de cebolla. También se puede utilizar calabaza verde y redonda en lugar de calabacines.

Origen: Michigan State University Cooperative Extension Service, Eating Right is BasicNutrition Education Program